



Aïkido Ligue Hauts-de-France

<http://aikido-nordpasdecalais.fr>



Rencontres régionales des Petits Samouraïs 17 décembre 2022 à Wattignies Dossier de presse

AIKIDO Fédération Française d'Aïkido
Ligue Hauts-de-France
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AIKIDO
AIKIBUDO KINOMICHI & DISCIPLINES ASSOCIÉES

RENCONTRE DES PETITS SAMOURAÏS
6^e Édition – année 2022
SAMEDI 17 décembre 2022 de 14h à 17h30
DOJO, Salle Pierre de Coubertin
4, Rue Gagarine, 59139 WATTIGNIES (F)

aikido-nordpasdecalais.fr
Contact : 06.81.58.13.06

© BIGBEN
lumin'us

©Grégory Charlet
Nord
Licence de saison obligatoire

Un événement régional !

Depuis 6 ans, ces rencontres sont devenues une tradition. Mais pour la saison 2022-2023, la Ligue Hauts-de-France propose deux rencontres au lieu d'une : la première précède de peu les vacances de Noël, la seconde aura pour théâtre le littoral et se déroulera en Juin à Calais. la manifestation de Noël se déroulera comme en Juin à Wattignies où elle a pris naissance. Le 17 Décembre 2022, quelques 140 enfants accompagnés de leurs parents et de leurs maîtres représentant les différents clubs de la région se sont portés candidats.

Sommaire

1. Contact pour toute demande d'interview et renseignements complémentaires :	2
2. Que va-t-il se passer ?	2
Rencontres des Petits Samourais – 5 édition : concentration, engagement et enthousiasme : À DONF !.2	
LES BIENFAITS DE L'AÏKIDO POUR LES ENFANTS	4
4. Synthèse : l'Aïkido pour les Enfants en images	5
Annexe : Listes des clubs de la Région Hauts-de-France, CID Nord-Pas-de-Calais participant à la manifestation	7

1. Contact pour toute demande d'interview et renseignements complémentaires :

François PENIN, Président de la Ligue Hauts-de-France, CID Nord-Pas-de-Calais :

- Téléphone : 06.81.58.13.06
 - Courriel : fpenin59112@gmail.com
 - Site de la Ligue : <http://aikido-nordpasdecals.fr/>
-

2. Que va-t-il se passer ?



Résumé vidéo des rencontres de 2019

<https://www.youtube.com/watch?v=LH8xvZxFU30>

Rencontres des Petits Samourais de juin 2019 (Extrait d'*Aïki Ch'ti* N°176 de juin 2022)



Rencontres des Petits Samourais – 5 édition :
concentration, engagement et enthousiasme :

À DONF !



Bonjour à tous.

Un grand merci à toute l'équipe pour votre investissement qui nous permet de réussir ensemble de tel challenge. Un stage enfant où notre meilleure satisfaction réside dans le sourire et le plaisir pris par nos jeunes pousses.

Merci à notre marraine de l'édition 2022, Hélène DOUÉ pour sa bienveillance et sa participation à cet événementiel.

Une fois de plus, ce type de participation collective illustre notre communauté de pratiquants, nous donne foi en notre avenir et nous conforte dans l'utilité de nos actions.

Merci à toutes et à tous au nom du comité directeur de La Ligue FFAAA Des HAUTS-DE-FRANCE.

François PENIN, Président de la Ligue Hauts-de-France



LES BIENFAITS DE L'AÏKIDO POUR LES ENFANTS

L'Aïkido offre la chance aux enfants de renforcer leur corps et leur esprit, bien au-delà des simples aspects physiques relevant des activités sportives.

La pratique de l'Aïkido arme les enfants sur le plan mental et émotionnel.

Quels sont les bienfaits de l'Aïkido pratiqué par les enfants ?

1) **Égalité de genre et accomplissement individuel.**

Comme filles et garçons sont évalués à rang égal, leur estime de soi et leur confiance en eux grandissent.

2) **Originalité de l'Aïkido : sa dimension pacifique,**

L'Aïkido est le seul art martial pacifique. Ses techniques visent à dissuader l'agresseur et à invalider son attaque tout en se protégeant efficacement.

3) **Les enfants sont plus actifs :**

L'Aïkido propose aux enfants le mélange parfait d'exercice physique et de plaisir. Qui plus est, pratiqué en famille, c'est une activité excellente parce que unificatrice et tonifiante.

4) **Ils apprennent à se concentrer et à se calmer :**

Derrière les attaques (coups ou saisies), les enfants apprennent à rentrer en eux-mêmes, à trouver où sont leurs points faibles et comment y trouver remède.

5) **Ils gagnent en confiance en eux-mêmes et en respect vis-à-vis des autres.**

Les enfants apprennent confiance et respect dans la réciprocité à l'autre, ce qui requiert une parfaite connaissance de soi et une ouverture aux autres.

6) **Ils apprennent à gérer la confrontation et le stress.**

Apprendre comment gérer la confrontation est sans aucun doute la meilleure façon pour les enfants d'apprendre comment l'anticiper et ainsi l'éviter et diminuer les facteurs de stress.

7) **Leur esprit entre en relation étroite avec leur corps.**

Le budo, « la voie du guerrier », donne des outils aux enfants agités pour se calmer, s'apaiser et les faire se sentir mieux.

Les enfants font preuve d'une énergie débordante et d'une volonté constante d'explorer de nouvelles choses. La pratique de l'Aïkido aide à cultiver tous ces bienfaits de façon à la fois puissante et équilibrée.

4.Synthèse : l'Aïkido pour les Enfants en images



AÏKIDO
Ligue Nord-Pas-de-Calais

POUR LES ENFANTS !



aikido-nordpasdecalais.fr

Combien de temps par semaine ?



- L'Aïkido peut se pratiquer une ou deux fois par semaine dans le club.



- Des stages départementaux, ou régionaux donnent l'occasion aux pratiquants de rencontrer d'autres aikidoka encadrés par des spécialistes de la discipline.

À quel âge débiter ?

- Les clubs reçoivent les enfants à partir de 6-7 ans, parfois plus jeunes,
- toujours encadrés par des professeurs diplômés.



L'inscription dans un club ?

- Pour s'inscrire, il faut :
 - S'acquitter du coût d'inscription comprenant :
 - l'adhésion,
 - la licence-assurance FFAAA
 - et la cotisation du club.
- Présenter un certificat médical pour l'aptitude à la pratique de l'Aïkido



Quel coût pour l'équipement ?


- un kimono de type "judo" et une ceinture.
- Après 3 ou 4 ans de pratique, le port du "hakama" (jupe culotte noir) pourra être envisagé à la demande du professeur.
- Certains clubs fournissent le kimono à la première inscription. Renseignez-vous !



Comment se déroule une séance ?

Une séance d'Aïkido se réalise en 3 phases :

1. **L'échauffement**
Il prépare la pratique à partir d'étirements et de mobilisations articulaires en toute sécurité.
2. **Le cours proprement-dit**
Étude des techniques d'Aïkido, les situations d'apprentissage sont adaptées en fonction des tranches d'âge, centrées sur le plaisir de l'enfant en utilisant des situations ludiques.
3. **La fin de séance**
Moment d'expression pour l'enfant et d'évaluation pour le professeur avant le retour au calme.



Pour quelle progression ?

- Pas de compétition en Aïkido
- Les enfants passent des grades devant leur professeur reconnaissant ainsi leurs progrès.
- Il faut être âgé de 16 ans minimum pour présenter sa ceinture noire.



Quels principes apprend l'enfant en pratiquant l'Aïkido ?

- Aux différents principes liés aux arts martiaux :
 - droiture,
 - esprit courageux et audacieux,
 - courtoisie,
 - honneur,
 - loyauté,
- il faut rajouter :
 - le contrôle de soi-même,
 - Le contrôle de son adversaire
 - et l'esprit de groupe.



Quels bienfaits pour l'enfant ?

- À partir d'une simulation d'attaque, l'Aïkido conduit le pratiquant vers une réponse adaptée :

Il ne s'agit plus de fuir face à l'agresseur mais bien de faire face avant de se déplacer et d'esquiver.

Cette discipline apporte à l'enfant :
le calme,
le bien-être,
une meilleure concentration,
une anticipation
et une vivacité d'esprit.



Rien de tel qu'une séance d'essai !

- Si votre enfant souhaite pratiquer l'Aïkido, faites lui faire un cours d'essai, c'est gratuit et cela n'engage à rien.
- Pour monter sur le tatami, deux conditions :
 - Disposer d'une tenue ample type « jogging »
 - Fournir un certificat médical récent d'aptitude à la pratique de l'Aïkido.



À bientôt sur le tatami !



aikido-nordpasdecalsais.fr



Annexe : Listes des clubs de la Région Hauts-de-France, CID Nord-Pas-de-Calais participant à la manifestation

Ville	Nom du club	Site	Téléphone	Courriel	Cours Enfants
Armentières	Budo Kwai Armentières	budokwai.armentieres.pagesperso-orange.fr/	03.20.35.61.22	josianebehaegel@gmail.com	-
Bruay-la-Buissière	Shingetsu Dojo	-	03.62.89.35.53	maryline.jankowski@numericable.fr	-
Calais	C.A. Kaigan no Maru :	www.kaigan-no-maru.fr/	03.61.13.53.47 ; 06.52.64.31.79 06.07.82.15.11	info@kaigan-no-maru.fr	Oui
Cambrai	Aïkido Cambrai	www.aikido-cambrai.com		alex.leclercq@free.fr	-
Carvin	Aïkido Carvin	aikido.carvin.pagesperso-orange.fr/	06.73.48.15.96	aikidoclubcarvin@gmail.com	-
Caudry	Aïkido Caudry	www.waza-aikido.fr/	03.27.85.61.96	aikidocaudry@aol.com	Oui
Caudry	Waza AK Caudresien	-	03.27.76.20.34	pcourcelle@wandaodoo.fr	Oui
Desvres	Aïkido Desvres	-	03.21.33.30.23	jvszelag@orange.fr	-
Dunkerque	SMPS Aïkido Dunkerque	smpsaiikido.wixsite.com/smpsaiikido	06.85.99.00.74	smps.aikido@gmail.com	-
Éleu-dit-Lauwette	Tomodachi Aïkido Éleu	-	06.15.07.01.94	aikido.eleu@free.fr	-
Harnes	Aïkido Harnes	-	03.21.70.14.11 ; 06.08.41.71.36	benoit.depret@neuf.fr	-
Hazebrouck	Aïkido Houtland	-	03.28.48.00.18	dr.letombe.bertrand@gmail.com	-
Le Cateau	Waza Aïkido Catésien	www.waza-aikido.fr/	03.27.84.38.71	r.gayet@gmail.com	Oui
Le Quesnoy	Aïkido J.C Le Quesnoy			philippe.tramon@orange.fr ;	Oui
Liévin	Aïkido Club Liévin	www.aikido-lievin.e-monsite.com/	06.26.25.04.55	oshamoel@gmail.com	-
Lille	Aïki Dojo Lille	www.aikidojolille.fr/	06.11.83.84.65	bruno.lamblin@ovh.fr	-
Lille	Aïkido Kenjutsu Arts Japonais	-	06.08.34.37.66	bmabire@gmail.com	-
Lille	ASPTT Lille Métropole	www.aikido-lille-asptt.fr/	06.76.28.33.29	b.benej@gmail.com	-
Lille	LUC Aïkido	-		claud.jauffret@univ-lille1.fr	Oui
Marcq-en-Barœul	Amama Wakaba	-		jmsimonnot@gmail.com	-

*17 décembre 2022 – Rencontres régionales des Petits Samourais –
Aïkido Ligue Hauts-de-France*

Marcq-en-Barœul	Marcq Aïkido	www.marcqaikido.com/	03.20.98.12.95	info@marcqaikido.com	Oui
Maubeuge	Aïkido A.M Maubeuge	www.aikido-sambre-avesnois.fr/	03.27.62.14.95	hubert.boucniaux@orange.fr	Oui
Nomain	Cercle Asahi Aïkido	cercleasahi aikido. fre. e. fr/	03.20.71.78.50 ; 06.71.71.71.67	jacques.wauquier@mines-douai.fr	Oui
Pont-à-Marcq	Aïkido Pont-à-Marcq			louisdussart@yahoo.fr	-
Ronchin	Aïkido A.M. Ronchinois	www.aikidoronchin.wordpress.com/	03.20.33.27.71	dominique.devred@chru-lille.fr	Oui
Rousies	Aïkido et Tradition		03.27.67.08.74	aikido.et.tradition@gmail.com	-
Rubrouck	Flandres Aïkido	http://flandres-aikido.fr/	06 82 74 11 94	flandres.aikido@gmail.com	Oui
Saint-Amand-les-Eaux	Aïkido Saint-Amand-les-Eaux		06.80.40.19.48	philippe.dubois78@wanadoo.fr	-
Sin-le-Noble	Aïkido Sin-le-Noble		06.07.50.32.34	dambrirelaurent@orange.fr	Oui
Solre-le-Château	Aïkido Club Solrezien	www.aikido-sambre-avesnois.fr/	03.27.56.12.92	hubert.boucniaux@orange.fr	Oui
Valencienne s	Aïkido Valenciennes	www.aikido-piedmont.eu/	06.64.73.55.44	baptiste.wattiez@polytechnique.org	Oui
Vieux-Condé	Dojo Vieux Condéen	www.dojoclub-vieuxconde.com/	03.27.20.04.88	dojoclubvieuxconde@wanadoo.fr	Oui
Waller s	Waller s Aïkido Club		06.88.42.40.99	gaelle.depret@sfr.fr	Oui
Wambrechie s	Aïkido Lille Wambrechies	www.aikido-lille.com/	06.95.66.19.73	aikidolillelaurentthuyghe@yahoo.fr	Oui
Waremm e (B)	Aïkido CEDEAT	www.cedeat.eu/	03.24.35.85.54	cedeat@cedeat.eu	Oui
Wasquehal	Aïkido Wasquehal	www.aikido-piedmont.eu/	06.80.43.71.81	aikidowasquehal@gmail.com	Oui
Wattignie s	Aïkido Wattignies Ayumi Kan		03.20.95.10.17	pinabiauxpat@aol.com	Oui